ஆத்ம வசிய மனோதத்துவம்

S
N30
85692

431

ஓம்.

ஆத்மவசிய : : மனோதத்துவம்.

21 JAN 19..

பல நூல்களின் ஆதாரத்தைக்கொண்டு
K. S. சுந்தரம் எழுதியது

முதல் பதிப்பு
M. R. நாயுடு அவர்களா
பிரசுரிக்கப்பட்டது.
1930

...yright.] [விலை ...

S
N30
85692

ஓம்.

ஆத்மவசிய : : மனோதத்துவம்.

21 JAN 1931

பல நூல்களின் ஆதாரத்தைக்கோண்டு

K. S. சுந்தரம் எழுதியது

முதல் பதிப்பு

M. R. நாயுடு அவர்களால்

பிரசுரிக்கப்பட்டது.

1930

Registered Capyright.] [விலை அணா 4.

85692

ரிஜிஸ்டர் அறிப்பு.

—:o:—

இதனால் சகலமானவர்களுக்கும் தெரியப் படுத்துவது யாதெனில்:—இந்த ஆத்மவசிய மனோதத்துவம் என்னும் புஸ்தகத்தை K. S. சுந்தரம் அவர்களால் எழுதப்பெற்று சகல சுதந்தரத்துடன் அடியிற் கையொப்பமிட்டிருக்கும் யான் அச்சிட்டு கவர்ன்மெண்டார் சட்டப்படிக்கு ரிஜிஸ்டர் காப்பிரைட் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையால் இதிலுள்ள பாகங்களாவது, அல்லது வேறு பாஷைகளிலாவது மாற்றி அச்சிடுவாராகில் அதிலுண்டாகும் லாப நஷ்டங்களுக்கு சட்டப்படி வசூல் செய்துக்கொள்ளப்படும்.

இப்படிக்கு,

M. R. நாயுடு,

நெ. 29, கருப்பண்ணன் தெருவு, சென்னை.

139
133.52 [1]
21 JAN 1931

ஓம்.

ஆத்மவசிய

மனோதத்துவம்.



மனிதனாலாகாதொன்றுமில்லை. எல்லாவிதமான சக்திகளும் மனிதனுள் மறைந்துகிடக்கின்றன. தன்னுள் மறைந்து கிடக்கும் சக்திகளை தன்னுடைய மனதைக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தி தன்னுடைய இஷ்டங்களை பூர்த்திசெய்துக்கொள்ளலாம். முன் காலத்திய ரிஷிகளும் சித்தர்களும் இம்முறையைக்கொண்டே பல சித்துகளையாடினார்கள். அவர்களாடிய சித்துகளை நாம் படிக்குந்தோரும் நமக்குபெரிய ஆச்சர்யத்தை விளைவிக்கின்றது. ஆனால் நாமும் அம்முறையை அப்பியசித்து அவர்களைப்போல நாமும் ஆகலாமென்பதை யோசிப்பதில்லை. கடவுள் எல்லோருக்கும் ஒரேவிதமான அறிவையே படைத்துள்

ளார். ஆனால் அவ்வறிவானது பல ஜன்மங்களை எடுத்து அந்தந்த ஜன்மாவில் தான் அடைந்துள்ள அனுபவத்தைக்கொண்டு பிரகாசிக்கின்றது.

உதாரணமாக ஒருவன் சங்கீதத்தில் தேர்ச்சி பெற்று விளங்குகிறான். மற்றவனுக்கு சங்கீதத்தை எவ்வளவு போதித்தும் மூளைக்கு எட்டுகிறதில்லை. ஆனால் கணித சாஸ்திரத்தில் வல்லவனாகிறான். இக்கணித சாஸ்திரம் முதலவனுக்கு எட்டுவதில்லை. ஏன்? எவனெவனுடைய அறிவானது எந்தெந்த விதத்தில் அனுபவத்தையடைந்திருக்கிறதோ அதில்தான் அதிகமாக பிரகாசிக்கும்.

ஒவ்வொருவருடைய சரீரத்திலும் ஒரு விதமான காந்த சக்தியிருக்கிறது, அக்காந்த சக்தியினால் எல்லா விதமான காரியங்களையும் நடத்திக் கொள்ளலாம். அந்த சக்தியை விருத்திசெய்து அதை உபயோகப்படுத்தும்படியான மார்க்கத்தை அறியாமல் ஏனையோர் மந்திரமென்றும் மாயை என்றும் கூறுகிறார்கள். ஆராயப்புகின் ஒன்றுமில்லையென தோன்றும்.

மேல் நாட்டார் யோக சாதனத்தின் முதல் படியை மெஸ்மரிசமென்றும், பெர்ஸனல் மேக்

னடிஸம் என்றும் கூறுகிறார்கள். தவிர ஊக்கமாக முறைகளை அப்பியசித்து தேர்ச்சி பெறுகின்றனர். நம்மவரோ எதையும் நம்புவதில்லை. நம்பி பிரவேசித்தாலோ ஊக்கமாக கடைசி வரையிலும் பாடுபடமாட்டார்கள். கைகூடாததின் முன்னமே "இவையெல்லாம் சுத்தப்பொய்" என நீக்கிவிடுகிறார்கள்.

ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய சக்தியை உணர்ந்து அப்பியசித்து அதனாலாகிய பயனை அடையலாம். எல்லாவற்றிற்கும் விடாமுயற்சியே காரணம். வழி வெகுதூரமிருக்கிறது எப்படி நடப்பது என்று யோசித்துக் கொண்டிருந்தால் குறித்த யிடத்திற்குப்போய்ச் சேரமுடியுமா? சிறிது சிறிதாகவாவது நடந்தாலல்லவோ போய்ச்சேரலாம். முதலில் அப்பியசிக்க ஆரம்பிக்கும் பொழுது கஷ்டமாக தோன்றினாலும் நாள் செல்லச் செல்ல கஷ்டமிராது.

அப்பிய சிப்பதற்கு முதலில் திடமான சரீரமிருக்கவேண்டும். பலயீனமாக யிருப்பவர்களுக்கு கைகூடுவது ரொம்பவும் கஷ்டம். கோபத்தை அறவே யொழித்து சாந்தத்தை நிருவவேண்டும். அன்பே கடவுள் என்பதை எப்பொழுதும் ஞாப

கத்தில் வைத்து எல்லா ஜீவராசிகளிடத்தும் அன்பாக யிருக்கவேண்டும். அன்பினாலேயே உலகமும் வசியமாகும். பொய்பேசுதலை தவிர்த்து எப்பொழுதும் மெய்யே பேச பழகவேண்டும்.

மனிதனை இரண்டு வஸ்துக்களால் சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவற்றுள் பிரதானமானது இருதயம். சரீரம் பகிரங்கமாகவும், இருதயம் அந்தரங்கமாகவும் அமையப் பெற்றிருக்கிறது. இருதயமானது ஒரு சக்ரவர்த்தியைப்போல் சரீரமென்னும் ராஜ்யத்தில் கைகால் முதலிய உருப்புகள் தொழிலாளிகளாகவும் புத்திமந்திரியாகவும் ஆசை கோபம் முதலியவை மற்ற உத்தியோகஸ்தர்களாகவும் அமைத்து ஆளுகின்றது. இதில் சரீர மென்னும் ராஜ்யமானது இருதயத்திற்கு வசப்பட்டிருக்கிறது. இருதயம் அசைந்தால் சரீரம் முழுமையும் அசைகின்றது. இருதயத்தில் கோபம் உண்டானால், சரீரம் முழுமையும் வியர்வையுண்டாகி உஷ்ணம்பிறந்து கண்கள் சிவந்து விடுகின்றன. இருதயம் மலர்ந்து சந்தோஷ முண்டானால் முகமலர்ச்சியும் புளகாங்கிதமும் உண்டாகிறது. இருதயமென்பது மார்பின் இடது பக்கத்தில் அமையப்பெற்றிருக்கும் மாம்ஸத்துண்டிற்குப் பெயரல்ல. அம் மாம்ஸத்துண்டு எல்லா

பறவைகளுக்கு மிருக்கின்றது. அம் மாம்ஸத் துண்டு இருதயத்தின் இருப்பிடம். அதனுள் சூக்குமாமாயும் அந்தரங்கமாயு மிருக்கின்றது. இருதய கமலமானது மாமிஸத்தைப் பொருந்திய மிருதுவான நரம்புகளுடன் சிவந்த நிறமுடைய தாக வாழைப்பூவைப் போலும் குண்டலி சக்தியைப் போலும் தலைகீழாய் மார்பின் இடது பக்கம் சற்று சாய்வாய் தொங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. இது தொண்டைக்கு ஒன்பது அங்குலம் அதாவது அவரவர் கையால் ஒரு ஜாண் அளவிற்குக் கீழும் நாபிக்கபலத்திற்கு ஒரு ஜாண் அளவிற்கு மேலும் மத்ய பாகத்தில் நிலை பெற்றிருக்கிறது. அவ்விருதய கமலத்தின் மத்தியில் ஒரு சிறிய துவாரம் வெகு சூக்குமமாக அமையப் பெற்றிருக்கிறது. அத்துவார மத்தியில் கடுக்காயினுள்ளிருக்கும் பருப்பை எடுத்துவிட்டுப் பார்த்தால் எப்படி வெளியிருக்கின்றதோ அதுபோல இருதயக் கமலத்தில் ஒரு அங்குல பிரமாணம் இடைவெளி அன்று மலர்ந்த வெண்டாமரைப் பூவைப் போல தவள நிறமாக ஜொலிக்கிறது. அத் தவளத்திலேயே யான்மா வசிக்கின்றது. இருதயமானது நெஞ்சின் இடதுபுறத்தில் மாங்காய் அல்லது கொட்டை நீக்கிய பெரிய முந்திரி பழத்தின் வடிவான தசைக்கட்டியாகும். அத்தக்கட்

டுக்குள் ஓர் குழியும், அந்த குழிக்குள் கரு நிர மான இரத்தமும் இருக்கும். அது மிருகத்தின் ஜீவத்தன்மையான ஊற்றுக்கண்ணும் சுரங்கமும் போல இருக்கும். இப்படியிருப்பது பிரேதங் களுக்கும் மிருகங்களுக்குமேயன்றி உயிருள்ள மனி தருக்கல்ல.

உயிருள்ள மனிதருடைய இருதயத்தில் சிவ ந்த ரத்தமும் சிதாகாய வெளியுமிருக்கும். இவ் விதமான இருதயத்திலே பகுத்தறிவு ஆராய்ச்சி முதலிய விசேஷ குணங்களுண்டாகும். அந்த சிதாகாயத்திற்கு அப்புறத்தில் ஒரு வாசலிருக் கின்றது. அதைக்கொழுப்பு மூடியிருக்கும். கடவுளை நினைத்து தியானம் செய்யும்பொழுது தியானத்தி னுடைய மூலாக்கினியினல் கொழுப்பு எரிந்து போகும், சூக்கும வாசல் திறக்கும். பின்பு கல்புக் கண்ணிலிருந்து அற்புதங்கள் தோன்றி பஞ்சேந் திரியங்களுக்குப் புலனாகும். அதனால் தியான் செய்து முடிந்த பிறகு தண்ணீர் குடிக்கக்கூடாது. தண்ணீர் குடித்தால் குளிர்ச்சி ஏற்பட்டு கொழுப்பு உறைந்து சூக்கும வாயிலை மூடிக்கொள்ளும். இரு தயத்தில் ஏழு தட்டுகளிருக்கின்றன. 1. தியானத் தின் தானம். 2. கடவுள்மீது ஆசை உண்டாகும் தானம். 3. கடவுள்மீது அன்புண்டாகும் தானம்

4. அந்தரங்க தானம் 5 ஜீவன் தானம். 6. அறிவின் தானம். 7 முத்தியின் ஆனந்த தானம்.

எது சகலத்திற்கும் உன்னதமான இடமோ அதுவே இருதயம். அது நரம்புகளால் சூழப்பட்ட ஒரு பையைப் போன்றது. அதில் ஒரு சிறிய துவாரமுண்டு. அதனுள் சூக்கும மிருக்கின்றது.

இருதயமே எல்லாவற்றிற்கும் காரணம். மனமென்பதும் இருதய சம்பந்தமே. மன உருதியே சகலசித்திக்கும் காரணமாகும். நம்பிக்கையோடும் மன உருதியோடும் அப்பியசிக்கவேண்டும். சரீரத்தில் அழுக்கில்லாமல் எப்பொழுதும் சுத்தமாகவே வைத்திருக்கவேண்டும். எல்லாவிதமான சக்திகளும் கைகூடுமெனும் நம்பிக்கை எப்பொழுதும் மனதைவிட்டகலாமலிருக்வேண்டும்.

காந்தக் கண்.

மனதினுடைய மர்மங்களையும் நினைவுகளையும், எதிரிலுக்கும் வஸ்துவை கண்ணாடி காட்டுவதுபோல கண் காட்டுகின்றது. கண்ணிற்கும் மனதிற்கும் சம்பந்தமுண்டு. மனம் தடுமாற்றத்தை

யடைந்தால் கண்களும் தடுமாடுகின்றன. மனம் கோபமடைந்தால் கண்கள் கோபக்குறிப்பை காட்டுகின்றன கண்களைப் பார்த்தவுடன் அவனுடைய மனதிலுள்ள மர்மங்களை தெரிந்துக் கொள்ளலாம், தவிர கண்களில் ஒருவித காந்த சக்தியுண்டு. அந்த சக்தியானது எல்லோருடைய கண்களிலுமுள்ள காந்த சக்திக்குச் சம்பந்தப் பட்டிருக்கிறது. காந்த சக்தியானது நம் கண்கள் மூலமாக எப்பொழுது எவரைப் பார்த்து பேசும் பொழுதும் வெளிப்படும். நம் ஆன்மாவிற்கு கண்களே ஜன்னல்கள் போலாம். கண்களினுலேயே எல்லா பிராணிகளையும் வசியம் செய்யலாம். உதாரணமாக மிருக ஜாதிகள் தங்களுடைய இறையைக் கொல்வதற்கு முன் அதையே தன்னுடைய ஒளிவீசும்படியான கண்களால் ஊற்றுப் பார்க்கின்றது. இரையாகப்போகும் பிராணி இதன் கண்ணொளியினுல் மயங்கி செயலை இழந்து இதற்கு இறையாகிவிடுகிறது. வசிய திருஷ்டியின் சக்தி அபாரமானது. நமக்கு வசிய திருஷ்டி சித்திக்க வேண்டுமானுல் கண்களிலுள்ள மெல்லிய நரம்புகளை பலப்படுத்தவேண்டும். வசிய திருஷ்டியுடையவன் எவர் முகத்தையும் கூசாமல் நிமிர்ந்து பார்ப்பான். அவன் தன் கண் பார்வையினுல் எவரையும் அடக்கியாள்வான். அவன் ஒருவரை

நோக்கும் பொழுது வெறுத்த பார்வையாவது; கண் இமைக்கலாவது, கண்களில் நீர் சொரிதலாவது காணப்படாது. எதைப்பார்த்தாலும் விடாமல் கூர்மையாக அதையே பார்ப்பான்; அவனுடைய திருஷ்டி அழுத்தமாகவும் சாந்தமாகவு மிருக்கும். வசிய திருஷ்டியடைந்த பின் ஜனங்களை உற்று நோக்கப்பழகவும் எவர் மீதிலாவது திருஷ்டியை செலுத்தினால் ஒரு திடமான எண்ணத்துடனே தன் திருஷ்டியை செலுத்தவும்- அயர்ந்து ஆழ்ந்த திருஷ்டியுடன் எவரையும் கூசாமல் பார்ப்பானாகில் அது அவர்மனதில் ஒருவித மாற்றத்தை யுண்டாக்கி அவர்கள் தன்னை எதிர்த்துப் பார்க்க சக்தியற்றவர்களாய் அவர்கள் பார்வையை அக்கம் பக்கம் அல்லது கீழாவது செலுத்துவார்கள். தன் எண்ணத்தை திருஷ்டி மூலமாக எப்பொழுதும் வெளிப்படுத்த முயல வேண்டும். உதாரணமாக தயை, அன்பு, தைர்ய முதலியவற்றை வெளிப்படுத்த வேண்டுமானால் ஒரு அமைதியான அறைக்குட்சென்று ஒருநிலைக் கண்ணாடியின் முன்னின்று மேற்சொல்லிய குணங்களைப்பற்றி நான்கு அல்லது ஐந்து நிமிஷங்கள் தியானித்து அக்குணங்களைச்சார்ந்த குறிகள் முகத்தில் தோன்றும்படி தனது திருஷ்டியால் கண்ணாடியில் தோன்றும் பிரதி பிம்பத்தை உற்று

பார்த்திருக்க வேண்டும். இப்படி பழகிவந்தால் தான் திருஷ்டியின் மூலமாகவே தன் மனோ பாவங் களை வெளிப்படுத்தியும் தான் பார்க்கும் ஜனங்களை வசப்படுத்தி தன் வசப்படுத்தியும் உன்னிஷ்டப் படி நடக்கச்செய்வாய். இம்மாதிரியாகவே பிறர் மனதிலுள்ள எண்ணங்கள் அவரவர் திருஷ்டி யின் மூலமாக அறியலாம், நம்முன்னோரால் அப்பியசிக்கப்பட்ட ஆரூட மென்னும் ஓர் மானஸ ஆராய்ச்சி இதுவே. இவ்வித சக்தி தன் னிட மில்லாவிடில் தினந்தோறும் பழகிவர வேண்டியது.

காந்தக்கண் அப்பியாச முறை.

யாவரையும் கூசாமல் நிமிர்ந்து பார்க்கும்படி யான சக்தியுனக்கில்லாவிட்டால் பின்வரும் அப் பியாசத்தை ஊக்கத்துடனும் கவனத்துடனும் தினந்தோறும் பழகிக்கொண்டு வரவேண்டும். காலையில் எழுந்து ஓர் தனி அறைக்குட்சென்று தனக்கெதிரில் ஒரு நிலைக் கண்ணாடியை வைத்து அதிற்கெதிரில் ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து கண்ணாடியில் தோன்றும் தன் பிரதி பிம்பத்தி

லுள்ள தன் கண்களை நேராக உற்றுப்பார்க்கவும். கண்களின் இமைகளை விசாலமாக அகற்றி இவைகளைக் கொட்டாமலும், வேறு பக்கங்களில் பார்க்காமலும், கோபக்குறியின்றி சாந்தமான பார்வையுடன் கெம்பீரமாக ஒரு நிமிஷம் பார்க்கவும். ஒரு நிமிஷநேரம் பார்த்த உடன் பத்து வினாடிகள் வரையில் க்ண்களை மூடிக்கொள்ளவும். மறுபடியும் அதே மாதிரியாக ஒரு நிமிஷம் பார்க்கவும். மறுபடியும் பத்து வினாடிகள் கண்களை மூடிக்கொள்ளவும். இம்மாதிரியாக தினம் 15 அல்லது இருபது தரம் பழகவும். சில அப்பியாசிகளுக்கு ஆரம்பத்தில் ஒரு நிமிஷங்களுக்குள்ளாகவே கண்ணிமைகள் சோர்ந்து விழிகள் அரிப்புண்டாகி தண்ணீர் சொரியும். ஆனால் சில தினங்கள் பழகிவரின் கண் விழிகளுக்கு வலிமையுண்டாகி தண்ணீர் சொரிவது நின்றுவிடும் ஒரு மாத காலம் பழகிவரின் ஐந்து நிமிஷங்கள் வரையிலும் கண்களை இமைக்காமலும் கஷ்டமில்லாமலும் பார்க்கும்படியான சக்தி ஏற்படும். சுமார் இரண்டு மாதங்களுக்குள் பத்துநிமிஷநேரம் வரையில் பார்க்கும்படியான சக்தி ஏற்ப்பட்டுவிடும்.

மந்திரம்.

அப்பியசிக்கும்பொழுது நம்முடைய மனதை திடப்படுத்தி கீழ்வரும் மந்திரத்தை கவனத்துடனும் நம்பிக்கையுடனும் உச்சரிக்கவேண்டும்.

"என்னுடைய கண்கள் வலிமையடைந்து காந்தசக்தி அதிகரித்துக் கொண்டு வருகிறது. என்னுடைய திருஷ்டியை யாவராலும் எதிர்க்க முடியாது. என்னுடைய திருஷ்டி யார் பேரில் விழுகிறதோ அவர்கள் எனக்கு வசியமாகி விடுவார்கள்" என்று உச்சரிக்கவேண்டும்.

திக்குவிஜயம் செய்துகொண்டு வந்த மகா அலக்ஜாண்டர் சக்ரவர்த்தியைப்பற்றி ஒரு பெரிய தளகர்த்தர் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்:—

"அலக்ஜாண்டர் மன்னன் என்று நான் கேள்விப் பட்டவுடன் என்னுடைய மனதில் ஒரு விதமான அச்சம் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. உலகத்தையே வென்ற அம் மன்னனைப்பார்க்க எனக்கு வெகு நாட்களாக அவாவிருந்தது. நான் வேற்றரசனுடைய தளகர்த்தனைகயால் அவரைப் பார்க்க முடியவில்லை. தெய்வ சங்கல்பமாக

ஒருமுறை நான் அவரிடம் போய் அவரை நேரில் பார்த்து பேசவேண்டிவந்தது. அவருடைய கூடா ரத்தினருகில் நான் செல்லும்பொழுது அவர் வெளியில் நின்றுக் கொண்டிருந்தார். அவரைப் பார்த்ததும் எனக்கு அலக்ஷியமாக தோன்றிற்று. என் அவர் என்னிலும் தோற்றத்தில் குறைந்தவ ராக காணப்பட்டார். நான் தூரத்திலிருந்து கொண்டு நான் வந்த காரியத்தை அவருக்கு ஆள் மூலமாக தெரியப்படுத்தினேன். அவர் உள்ளே சென்று தன்னுடைய ஆசனத்தில் உட்க்கார்ந்து கொண்டு என்னை உள்ளே வரும்படியாக கட்டளை யிட்டார். அவரைப்பார்த்ததும் அவருடைய கண்கள் என்னைநோக்கின. என்னுடைய மனதில் ஆச்சர்யப்படும்படியான பயமும் தாழ்மையும் தானுகவேஉண்டாகிவிட்டது. அவருடைய கண் களைப்பார்க்க என்னால் கூடவில்லை. அக்கண்கள் ஜொலித்தன. முகம் கெம்பீரமாகவும் கருணையோடு கூடியதாகவும் இருந்தது. அநேக காரியங்களை என்னை செய்யும்படியாக உத்திரவிட்டார். அக் காரியங்களைச்செய்ய எனக்கு இஷ்டமில்லை யானு லும் மறுத்துக்கூற என்றல் முடியவில்லை."

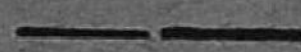
இத்தளகர்த்தர் எப்படி அம்மன்னனுக்கு வசியமானுர் தெரியுமா அம்மன்னனன் மரண

மடைவதற்கு சில தினங்களுக்கு முன்புகூட மேற் கூறிய நிலைக்கண்ணாடி அப்பியாசத்தை அப்பிய சித்துக்கொண்டிருந்தார். இதன் மூலமாக அத னுடைய சக்தி எத்தன்மையதென்று விளங்கும். பலதினங்கள் பழகின பிறகே அதனுடைய பலன் தெரியும். முதலில் பயனற்றது மாதிரியாகவே தோன்றும் பிரயாசைப்பட்டு உள் விஷயங்களை அரிந்தாலொழிய உண்மைபுலப்படாது. ஒரு துரையினுடைய வேலைக்காரன் துரையினுடைய நல்லபிமானம் பெர வேண்டுமென்னும் நோக்கத் துடன், கர்ஜூர் என்றும் சோமாசு என்றும் கூறப் பட்ட பட்சணத்தைசெய்து கொடுத்தான். சோமசு என்பது மேலே வெறும் கோதுமைமாவின் ஓட் டுடனும் உள்ளே சிருபாகத்தில் மட்டும் கொப் பரை சர்க்கரை பருப்பு வாதுமை முதலியவை களால் செய்யப்பட்ட இனிய வஸ்துவுடனும் இருக்குமென்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். ஆனால் துரைக்கென்ன தெரியும்? அதை கையி லெடுத்து ஒரு மூலையில் கொஞ்சம் கடித்து தின் றுப்பார்த்தான். அதுவாய்க்கு இனிப்பின்றி சப் பென்று இருந்தது. உடனே வேலைக்காரன் மீது கோபித்து உனக்கு பட்சணங்கள் செய்யத்தெரி யாது. நீ என்னிடம் வேண்டியதில்லை, வெளியே போய்விடு என்று வெளியே அனுப்பிவிட்டான்.

அவன் மன வருத்தத்துடன் வெளியில் போய் நின்றுக்கொண்டிருந்தான். துரை கோபத்துடன் சோமாசை மேஜையின் மீது எரிந்தான். அது உடைந்து உள்ளிருக்கும் வஸ்து புலப்பட்டது. துரை அதைகொஞ்சம் எடுத்து தின்றுபார்த்தான். அவனுக்குண்டான ஆனந்தத்திற்கு அளவேயில்லை. உடனே வேலைக்காரனை கூப்பிட்டு உனக்கு ஐந்து ரூபாய் சம்பளம் உயர்த்தியிருக்கிறேன், பழயபடி வேலையைப்பார். தினமும் இம் மாதிரியான பட்சணம் பத்து செய்யவேண்டும் என ஊத்தரவிட்டுவிட்டான்.

அதுபோல இத்தத்துவத்தின் சுவையை ஆராயாமல் அனுபவிக்கமுடியாது. ஆராயாமலும் கஷ்டப்படாமலும் இதனால்பயனில்லையென வெறுப்பவர் சோமாசு தின்ற துரைக்கு ஒப்பாவார்கள்.

கண்களின் காந்த சக்தியை விருத்திசெய்ய அனேக முறைகளிருக்கின்றன. ஒவ்வொன்றாக கூறிக்கொண்டு வருவோம்.



காந்தக்கண் அப்பியாச முறை 2.

ஒரு தனிமையான அறையில் உட்க்கார்ந்து எதில் ஒரு கண்ணுடியை வைத்து அதில் ஒரு கருப்புப்புள்ளியை வைத்துவிடு. அதை ஊற்றுப் பார்க்க மேற்சொல்லியவாறு பழகு. மெதுவாக தலையை வலதுபுறமும் இடதுபுறமும் கடைசி வரையில் திருப்பு. ஆனல் கண்களை மாத்திரம் புள்ளியின்மீது வைத்துவிடு. அதை மாற்ருதே. வரவர வேகமாக முகத்தை திருப்பப்பழகு. நாலாப்புறங்களிலும் தலையை சுழற்றப்பழகு. எவ்வளவு அகலமாக எவ்வளவு வேகமாக சுழற்றக் கூடுமோ அவ்வளவு அகலமாகவும் அவ்வளவு வேகமாகவும் சுழற்றப்பழகு. இப்படி பழகும் போது மயக்கம் உண்டாகும். ஆனல் நாளா வட்டத்தில் எல்லா குற்றங்களும் நீங்கிவிடும். இம் மாதிரியாக பழகுவதினுல் நீ யார் மீதிலாவது திருஷ்டியை செலுத்தும்பொழுது தலையை எப்படி அசைத்தாலும் திருஷ்டி மாராமலிருக்கும்.

காந்தக்கண் அப்பியாச முறை 3.

ஒருபெரிய சபையில் அநேகரை எககாலத்தில் வசியம் செய்யவேண்டுமானல் கீழ்க்கண்டபடி அப்பியசிக்க வேண்டும்.

காலையில் ஓர் தனி அறையில் பத்து அல்லது பன்னிரண்டு அடி நீளமுள்ள ஒரு நேர்கோட்டை வரைந்து அதை மத்தியரேகயாக வைத்து, இதன் ஒரு மூனையிலிருந்து மற்றொரு மூனைக்கு அறை வட்டம் மாதிரியாக வளைந்த கோடுவரைந்து, நேர் கோட்டின் மத்தியில் ஒரு போர் வீரனைப்போல சரியாக நிமிர்ந்து நின்று இடது மூனையிலிருந்து வலது மூனைக்கும் வலது மூனையிலிருந்து இடது மூனைக்கும் அவ்வளவு கோட்டின் மீது திருஷ்டியைச் செலுத்தப் பழகு. கண்களை இமைக்காமலும், முகத்தையாவது சரீரத்தையாவது அசைக்காமலும் பதினைந்து நிமிஷங்களுக்குக் குறையாமல் பழகு. ஒவ்வொரு அப்பியாசமும் முடிந்தவுடன் கண்களை குளிர்ந்த ஜலத்தினால் கழுவ வேண்டும்.

காந்தக்கண் அப்பியாசமுறை 4.

அதிகாலையிலெழுந்து குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம்செய்து விட்டு கிழக்கு முகமாக நின்று கண்ணிமைக்காமலும் சரீரத்தை அசைக்காமலும் சூரியனை உன்னால் கூடியமட்டும் பார்க்கப்பழகவும். பால சூரியனை பார்த்தால் அநேகருக்கு கண்கள் கூச்சமுண்டாகும் ஆனால் சூரியன் உதிக்கும்

பொழுதிருந்தே பார்த்துக்கொண்டிருந்தால் வெகு நேரம் வரையில் கஷ்டமின்றிப் பார்க்கலாம். சூரியன் மேல் தன் திருஷ்டியைச்செலுத்தி கண்களை இமைக்காமல் ஊற்று நோக்கிப்பார்க்க சூரியகாந்தி மங்கி விடுவது போலவும், சூரிய பிம்பம் பளபளப்பான ஒரு வெள்ளித்தட்டை போலவும் அத்தட்டின் பின்புறத்தில் இருளடைந்த மற்றொரு தட்டு இருப்பது போலவும் மேலே காணும் வெண்ணிரமான சூரியபிம்பம் அடிக்கடி இருண்ட தட்டைவிட்டு கொஞ்சம் விலகுவது போலவும் தோன்றும். இவ்விதம் பழகிக்கொண்டு வந்தால் நாளடைவில் தன் சித்தமும், வசிய திருஷ்டியும் திடமடைவதால் மேலே கண்டபடி சூரிய பிம்பத்தில் யாதொரு அசைவும் தோன்ருது. இவ்விதம் சூரியனின் பேரில் திருஷ்டியை செலுத்தும் பொழுது கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களை திடமான மனதுடன் உச்சரித்துக்கொண்டுவந்தால் கண்களுக்கு பலமும், தேகாரோக்கியமும், வசிய திருஷ்டியும் உண்டாகும்.

மந்திரம்.

"சூரியனிடத்தில் காணும் ஜீவகாந்த சக்தியை நான் என்னுடைய வசியதிருஷ்டியினுல்

எனக்குள் கவருகிறேன். அச்சக்தி என் திரேக முழுவதும் பரவுகின்றது. அதனால் என்னுடைய பிணிகளெல்லாம் நீங்கி சௌக்கியத்தை யடைகிறேன்" என்பதே. இதை அமைதியான மனத்துடன் தியானிக்கவேண்டும். நாம் சூரியனுடைய ஒளியை இமைக்காமல் உற்றுப்பார்க்கில் கண் விழிகளிலுள்ள நாம்புகள் பலமடைந்து எல்லா விதமான பிரகாசமான வஸ்துக்களையும் நேராக நிமிர்ந்து உற்றுப்பார்த்து அவைகளிலுள்ள காந்தசக்தியை தனக்குள் ஆக்ரஷிக்கக்கூடும். இவ்விதமே காஸ் லைட்டுகள் முதலியவற்றைப் பார்த்தும் பழகலாம். மூக்குக்கண்ணாடியை உபயோகிப்பவர்களும் கண்ணாடி யணிந்துக்கொண்டே அப்பியசிக்கலாம்.

சில மாதங்கள் வரையில் இவ்விதமாக அப்பியசித்துக்கொண்டுவந்து, உனது வசியதிருஷ்டி சித்தியடைந்ததா இல்லையாவென அடியிற் கண்டபடி பரீக்ஷைசெய்து பாரக்கவும். தெருவிலோ அல்லது ரஸ்தாவிலோ தான் நடந்து போகும் பொழுது தன் முன்செல்லும் ஒரு மனிதனுடைய கழுத்தின் பின்புரம் அதாவது பிடரியை நோக்கி தனது வசிய திருஷ்டியை அதில் செலுத்தவும். அப்பொழுதே பின்கண்ட மந்திரத்தை ஒரே மன

துடன் ஜபிக்கவும். மனது திடமாக ஏகாக்ரசித்த நிலை என்னும் தந்திரத்தையும் முன்கூறிய அப்பி யாஸங்களோடு பழகவேண்டும். அதை பின்னால் கூறுவோம்.

மந்திரம்.

என்னிடமுள்ள ரொம்பவும் வலிமையான மானச சக்தி உன் மனதைக் கவர்ந்து விட்டதால் நீ கட்டாயமாக திரும்பிப்பார்ப்பாய். இப்பொழுது திரும்பிப் பார்க்கிறாய். திரும்பிவிட்டாய். நேராக என்னைப்பார். உடனேபார்—என்று பத்துமுறை உச்சரிக்கில் முன்செல்லும் மனிதன் உனது மானச காந்த சத்திக்கு வசப்பட்டு தானாகவே திரும்பிப் பார்ப்பதுடன் நீ இடும் கட்டளை களுக்கு ஆயத்தமாக யிருப்பவனைப்போல உன் னைத் திரும்பித் திரும்பிப்பார்த்துக் கொண்டிருப் பான். இப்பரீட்சையில் சித்தியடையாவிட்டால் தன்னுடைய மானச சக்தியும் காந்த சக்தியும் சரியாக பயிற்சி பெறவில்லையென உணர்ந்து மேலும் அப்பியசிக்கவும்.

ஓர் அறையில் உட்கார்ந்திருக்கும்பொழுது தனக்கு முன்பு உட்கார்ந்திருக்கும் ஒருவனைப்

பார்த்து மேற்கண்ட மந்திரத்தை முறைபடி உச்சரிக்கவும். அவன் உடனே திரும்பிப்பார்ப்பதுடன், நீ இடும் கட்டளையை கீழ்ப்படிய தயாராகயிருப்பான். பிறகு அடியில் கண்ட மந்திரத்தை உச்சரித்தால் அவன் தப்பாமல் உனக்கு வசியமாவான்.

மந்திரம்.

என்னிடத்திலுள்ள எல்லா நற்குணங்களும் இவனுடைய மனதில் தோற்றட்டும். இவன் எப்பொழுது என்னைக்கண்டாலும், அல்லது என்னுடைய பெயரைக் கேட்டாலும் என்னை நினைத்தாலும் என்னை புகழ்வான்—அம்மனிதனுடைய உருவத்தை தன் மனக்கண் முன் நிருத்தி பல விசை ஏகாக்ர சித்தத்துடன் தியானித்தால் அவன் உனக்கு வசப்படுவது நிட்சயம்.

பிராணயாமம்.

நாம் எவர் பேரிலாவது வசிய திருஷ்டியை செலுத்தும்பொழுது நமது ஜிவசக்தி அல்லது காந்தசக்தி அவரிடம் பாயும் படியானது எங்கும் வியாபித்திருக்கின்றது. அதைக்கவர்ந்து உட்க்

கொண்டால் நமது திரேகத்திற்கு ஒளியையும் மன திற்கு உற்சாகத்தையும் கொடுக்கும். பின் வரும் பிராணயமமாம் அல்லது சுவாசாப்பியாசத்தை முறைப்படி பிரதிதினமும் அனுஷ்டித்து வந்தால் ஜீவகாந்த சக்தியை அதிகப்படுத்தி நீண்ட ஆயு ளைத் தந்து எல்லா நோய்களையும் தீர்த்து கோபம், பயம், மனோசஞ்சலம், முதலியவற்றை அடியோடு நீக்கி அன்பு, தயை, சாந்தம் சீவகாருண்யம், திடசித்தம் சந்தோஷம் முதலியவற்றை களிக்கும். நுரையீரல் சுத்தமாகவே எப்பொழுது மிருக்கும்.

அப்பியாசம்.

பூரகம்—சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்தல்
கும்பகம்—சுவாசத்தை உள்ளே நிருத்துதல்
ரேசகம்—சுவாசத்தை வெளியே விடுதல்

தனிமையாக ஓர் அறைக்குட்சென்று தன் னுடைய வஸ்திரங்களை தளர்த்திவிட்டு, ஓர் நல்ல ஆசனத்தில் உட்க்கார்ந்து தனது வலக்கை கட்டை விரலால் வலது நாசித் துவாரத்தை மூடி இடது நாசித் துவாரத்தின் வழியாய் பத்து எண் ணும் வரையில் பூரகம்செய்து, இடது நாசியை மோதிர விரலினால்மூடி பத்து எண்ணும் வரை

யில் கும்பகம்செய்து கட்டை விரலை எடுத்து வலது நாசியின் வழியாக ரேசகம் செய்யவேண்டும். மறுபடியும், வலது நாசியின் வழியாக பூரகம் செய்து பழையபடி கும்பகம்செய்து இடது நாசியின் வழியாக ரேசகம் செய்யவும். சிலருக்கு இம்மாதிரியாக செய்வது எளிதாகயிருக்கும் சிலருக்கு கஷ்டமாயிருக்கும். கஷ்டமென்று விட்டு விடக்கூடாது. ஜீவனுக்கு ஆதாயமாக உள்ளது இதுவே. பிரதிதினம் காலை பகல் மாலை ஆகிய மூன்று நேரங்களிலும் பத்து நிமிஷங்களுக்குக் குறையாமல் அப்பியசிக்கவேண்டும். அப்பியசிக்கும்பொழுது வாயை திறக்கக்கூடாது. இடைவிடாமல் மனோதிடத்துடன் பிராணாயாமம் அப்பியசிக்க வேண்டும்.

இம்முறையை முழுகவனத்துடன் ஒருவாரம் செய்தவுடன், பின்வரும் அப்பியாஸத்தைச் செய்யவும், முன் சொன்னபடி ஏகாந்தமாய் சுத்தமான காற்றுவீசும் ஓர் இடத்தில் உட்க்கார்ந்து இடது நாசியில் ஆரம்பித்து பூரகம்செய்து பிறகு பத்து விநாடிலோ அல்லது உன்னால் கூடுமான நேரம் கும்பகம்செய்து பிறகு வலது நாசியின் வழியாக ரேசகம்செய்யவும். அதன்பின் மார்பின்மேல் கொஞ்சம் தலை குனிந்து தன்னுடைய இரண்டு

கண்களின் திருஷ்டியை நாசியின் நுனி பக்கத்திற்கு நேராக நிருத்தி சுவாசப்பைகளில் காற்றில்லாமல் பத்து எண்ணும் வரையில் வைத்திருக்க வேண்டியது. பிறகு வலதுநாசியின் வழியாக பூரகம்செய்து நான்கு நிமிஷங்கள் சுவாசத்தை நிருத்தி இடது நாசியின் வழியாக ரேசகம்செய்யவும். இவ்விதமாக மாறி மாறி 30 நிமிஷங்கள் வரையில் காலை பகல் மாலை ஆகிய மூன்று நேரங்களிலும் செய்துவரின் சிலருக்கு ஒவ்வொருமுறை செய்து முடியுமுன் யோக நித்திரை அல்லது தூக்காமல் தூங்கும் நிலைவந்துவிடும். அந்நித்திரை வருந்தருணத்தில் "ஓம" என்னும் பிராணவ மந்திரத்தை மனதிலுச்சரித்து கணகளை மூல ஜீவாதார நாம்பும்கூட்டங்கள் வந்து சேருமிடமாகிய உந்தி அல்லது நாபியினிடத்தில் மனதை நிருத்தி தனக்குள் அமைதிநிலை உதிக்க வேண்டுமென்றெண்ணி தியானிக்க ஜீவ காந்த சக்தி ஏராளமாக உதிக்கும். அது பாதமுதல் சிரசு வரையில் பரவி தன் நரப்புகளையும் இரத்த ஓட்டத்தையும் பரிசுத்தமாக்கி தன் திரேகத்திற்கு பலமும் சுகமும் தேஜசும் மனதிற்கு அமைதியும் தெளிவும் உற்சாகமும் உண்டாகும். எல்லாவித வியாதிகளையும் நீக்கும். இது வெகுநல்ல அப்பி

யாசம். மூன்று வேளைகளும் தவராமல் பழகிவர ஆத்மயோகம் சித்திபெரும். இதுவே யோகிகளி னுடைய முறை. நாளாரம்பத்தில் பூரகம், கும்பகம் ரேசக நேரங்களை அதிகப்படுததலாம். இது நாளாவட்டத்தில் சாதனம்செய்து சித்தியடைய வேண்டும். ஒருநாளில் அல்லது ஒருவாரத்தில் செய்து சித்தியடையக்கூடியதல்ல. கும்பகம் செய் யும் நேரத்தை கொஞ்சங் கொஞ்சமாக அதிகப் படுத்தி 30 நிமிஷம் வரையில் சுவாசத்தை நிருத் தும் சக்தியைப் பெரலாம்.

ஒவ்வொரு வேளையும் பிராணாயாமம் அப்பிய சித்த பிறகு கீழ்க்காணும் மந்திரத்தை திடமான மனதுடன் தியானிக்கவேண்டும். "என் மனமும் திரேகமும் சாந்த நிலையை அடைந்துவிட்டது. நான் எவ்விதத்திலும் சஞ்சலத்தையடைய மாட் டேன், நான் திடசித்தமுடையவன். என்னு டைய மனதை எப்பொழுதும் தளரவிடமாட் டேன். நல்ல எண்ணங்களும் நற்குணங்களும் என்னிடம் நிறைந்திருக்கிறது நான் என்னு டைய மனதைகெட்டவழியில் செலுத்தமாட்டேன் பாபமான கர்மங்கள் காமாதி துற்குணங்கள் என் னிடம் நாடவொட்டேன். நான் வாக்குசுத்தம் காயசுத்தம் மனோ சுத்தமுள்ளவன்—என்பதே.

———

வசிய சக்தி பெற்றவர்களின் லக்ஷணங்கள்

வசிய சக்தியுள்ளவர்கள் எப்பொழுதும் அமைதியாகவும் திடசித்தமுடையவராகவு மிருப்பார். அவர்களிடத்தில் பரபரப்பு கோபம் பயம்முதலியவைகள் காணப்படா. அவர்முன் ஒருவன் நிற்கும்பொழுது அவரிடம் தன்னையறியாமலே சாந்தமும் அடக்கமும் உண்டாகும். அவர் வீணாக ஒரு வார்த்தைகூட பேசமாட்டார். அவர் தன்னிடமுள்ள சக்திகளை முற்றிலும் அறிந்தவர். அவரைப் பார்த்தவுடனே நமக்கு அவரிடம் விசேஷ அபிமானமேற்படும். அவர் எப்பொழுதும் யாவரிடத்திலும் தயாளமாகவே யிருப்பார். அவர் நம்மைப்பார்த்துப் பேசும்பொழுது அவருடைய வசிய திருஷ்டி நம்முடைய புருவத்தையே தாக்கும். அவருடைய திருஷ்டி அவர் மனதிலிருக்கும் எண்ணங்களை வெளியிடும் சக்தியுள்ளது. அவருடைய திருஷ்டியில் ஓர்வித அறுவறுப்பும் தோன்றுது. நாம் அவருடன் பேசும்போதெல்லாம் அவர் நம்மைப் பார்க்கமாட்டார். நாம் கேட்கும் விஷயங்களுக்கு அவர் முழு கவனத்துடனும்

யோசனையோடும் பதில் கூறுவார். அவருடைய திருஷ்டியிலும் சம்பாஷணையிலும், அன்பு தயாளம் கருணை கெம்பீரம் முதலியவை நிறைந்திருக்கும். அவர் நம்மிடம் சில வார்த்தைகள் பேசிய மாத்திரத்திலேயே அவருக்கு நம்மால் கூடியவரையில் உதவிசெய்ய வேண்டுமென்னுமெண்ணம் நம்முள் உதிக்கும். அது யாது காரணமெனில் உன்னிடமிருந்து அவருக்கு வேண்டியவற்றைப் பெரலாமென்னும் உறுதியான நம்பிக்கையோடிருப்பதால்தான். உடனே அவர் கோரிய காரியத்தை செய்து முடிக்க தயாராக யிருப்போம்.

மேற்கூறியவத்றை யெல்லாம் சரிவரப் பழகியிருப்பின் நம் திட சித்தமும் ஜீவகாந்த சக்தியும் நம்மிடம் அதிகரிப்பதை நன்ருக காணலாம். நாம் ஜனங்களின் மனதைக்கவர விரும்பிடின் அவரவர்களுடைய இயற்கை குணங்களையும் விருப்பங்களையும் நன்ருக அறிந்தபின் வசிய வழிகளை உபயோகிக்க முயலவேண்டும். நாம் ஒருவருக்கு செய்ய அல்லது சொல்ல முயலும் விஷயத்தை முன்னதாகவே ஒரு வழிபடுத்தி அதை தியானம் செய்யவேண்டும், இதற்கு ஏகாக்ர சித்த நிலை அவசியமானது. அவசரம், படபடப்பு முதலியவை நம் மனத்திலாவது திரேகத்திலாவது

காணப்படாமல் அமைதி நிலைமையிலிருந்து நம் விருப்பத்திற்கிசைந்த எண்ணங்களை நம் மனதுள் நிருத்தி நாம் விரும்பும் காரியம் முடிந்துவிட்டதென்று ஒரே உறுதியிலிருக்க இவ்வித மனோ பாவனை செய்யும்போதெல்லாம் பிராணயாம முறையை அப்பியாசிக்கவும் நாம் சுவாசத்தை பூரகம் செய்யும்பொழுது நாம் கோரிய நல்ல வஸ்துக்கள் நம் அருகிலிருந்து நமக்குக் கிடைப்பதாகவும், நாம் கும்பகம் செய்யும்பொழுது அவ் வஸ்துக்களை நாம் பூரணமாக அனுபவிப்பதாகவும் நாம்ரேசகம் செய்யுங்காலத்தில்நம்மிடமுள்ள வேண்டாத வஸ்துக்களை வெளியே தள்ளிவிடுவதாகவும் மனோபாவனைசெய்து பிரதி தினமும் இவ்வப்பியாசத்தை அரைமணிநேரம் காலை பகல் மாலை அப்பியசித்து வரவேண்டும்.

ஒருவரை வசியம் செய்வதற்காக சந்திக்கு முன் இவ்வப்பியாசத்தை செய்யவும். ஓர் தனிமையான அறைக்குட்சென்று நல்ல ஆசனத்தில் சௌகர்யமாக உட்கார்ந்துக்கொண்டு பத்து நிமிஷநேரம் நம் மனத்தையும் திரேகத்தையும் தளரவிட்டு பிராணயாமம் செய்யவேண்டும். பின் நமது கண்களை மூடிக்கொண்டு நாம் வசியம் செய்யவேண்டிய வரை நேரில் நம் கண்முன்

நிருத்துவதுபோல மனத்தினால் அவ்வுருவத்தை நிருத்தி பின்வரும் மந்திரத்தை திடசித்தத்தோடும் நம்பிக்கையோடும் உச்சரிக்கவும். நாம் ஏகாக்ர சித்தனிலையை பெற்றிருந்தால் எளிதில் சித்தியடையக்கூடும்.

மந்திரம்.

"நீ எப்பொழுதும் என்னை நேசிப்பாய். என் நடத்தை உனக்கு சிலாக்கியமாகத் தோன்றும். ஆகையால் உனக்கு என்னிடத்தில் நாளுக்குநாள் அன்பும் விசுவாசமும் அதிகரிக்கும். தானின்றி நீ யாதொரு சுகத்தையும் நன்மையையும் அனுபவிக்கமாட்டாய் என்னிடம் எப்பொழுதும் அன்புள்ளவனாக யிருப்பாய். எக்காலத்திலும் என் விருப்பத்திற் கிசைந்து நடப்பாய, உனக்கு என்னுடைய ஞாபகம் வரும்போதெல்லாம் நீமென்மேலும் என்பேரில் பிரியமுள்ளவனாகி நான் கோரிய காரியங்களை முடிப்பாய்:—என்று உச்சரித்து பின் செய்பவேண்டியபடி அன்னவரைப் போய் பார்க்கவேண்டும்,

எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் ஒருவருக்கும் கெடுதிசெய்ய மனதிலெண்ணக்கூடாது. எல்

S N30 8/85692

லோருக்கும் நம்மாலான நன்மையைச்செய்ய தயாராக காத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். ஆத்ம சக்தியையும் காந்த சக்தியையும் அப்பியசிக்க அப்பியசிக்க திரேகத்திற்கு வலிவேறி எவ்வளவு நேரம் அப்பியசித்தாலும் தாங்கும்படியான பக்குவத்தை யடையும். சரீரத்தில் பலமில்லாவிடில் அதிகமாக அப்பியசிக்க முடியாது. கெட்ட வழிகளிலிரங்கினால் பலம் குறையும், சக்தியுங்குறைந்து விடும்.

நன்நடத்தை.

——:o:——

மனிதரை வசியம் செய்வது மிகவும் கஷ்டமானதும் அருமையானதுமான வித்தை. உலகத்தில் எல்லாகாரியங்களிலும் வெற்றிபெர விருப்பும் ஒவ்வொருவரும் இவ்வப்பியாசங்களை ரகஸ்யமாக பழகிக்கொண்டு வரவேண்டும.

உலகில் மனிதராக பிறந்த ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு மனக்குறையோடு உள்ளவர்களாகயிருக்கின்றார்கள். எல்லோரிடத்திலும் குற்றங்களுண்டு. அக்குற்றங்களை நாம் சூஷ்மமாக கண்டுபிடித்து விலக்கிக்கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய குற்றங்கள் நமக்கே புலப்படுவது அரிது. அதிக பிர

யாசையோடு அவற்றைக் கண்டுபிடிக்கவேண்டும். தன்னைப்போலவே பிறரையும் மதிக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் தம்தமக்கு உரியவண்ணம் பிறரை வசப்படுத்த எத்தனிக்க வேண்டும்.

மனிதர்களிடத்தில் வியர்வை நாற்றமும் வாய் நாற்றமும் இயற்கையாக உண்டு. கொஞ்சம் ஜாக்கிரதை எடுத்துக்கொண்டால் அவைகளை நீக் கலாம். ஒவ்வொரு நாளும் குளித்து லேசாக வாசனை பூசிக்கொண்டால் அவ்வியர்வை நாற்றம் வேறொருவருக்கும் தெரியாது. கடுமையான வாசனைகளை அணிந்தால் வசியம் பலிக்காது. வியர்வை நாற்றம் மாத்திரம் நீங்கும்பொருட்டு சிறு வாசனைகளை அணிந்துக்கொண்டால் போதும். வாயில் நாற்றமிருந்தால் அடிக்கடி வாயை கொப்பளிக்கவேண்டும். பல்லில் ஊத்தை யில்லாமல் முத்துப்போல தேய்த்தல் வேண்டும்.

பல் வரிசை கோணலாக யிருப்பவர்கள் ஊற்றைப் படியாமல் பார்வைக்கு அழகாக வைத்

துக்கொள்ளவேண்டும். மிருகம்போல பல் துலக்காமலிருப்பது மானிட வசியத்திற்கு தடையுண்டாக்கும். சாப்பாடு முடிந்தவுடன் வாயை நன்ருக சுத்தம் செய்யவேண்டும். சாப்பிடும்படியான பதார்த்தம் பற்களினிடையில் சிக்கிக்கொண்டிருந்தால் நாற்றமுண்டாகும். விருந்தினராவது சினேகிதராவது நம்மிடம் வந்தால் அவர்களை அன்புடன் வரவேற்று உபசரிக்க பழகிக்கொள்ளவேண்டும். ஓர் தனிமையான அறைக்குட் சென்று கண்ணுடியி னெதிரில் நின்றுகொண்டு எதிரில் ஒருவரை வரவேற்பது போலும் முகத்தை பிரீதியோடு வைத்துப் பார்த்துக்கொண்டு பழகவேண்டும். அம் முகம் நமக்கே பிரமுண்டாக்கும் வரையில் கண்ணுடியில் பழகவேண்டும். சலாம் செய்யும பொழுதும் நமஸ்காரம் செய்யும் பொழுதும் புன் சிறிப்புடன் எதிரியினுடைய முகத்தைப் பார்க்க வேண்டும். அருட் பார்வையோடு புருவ மத்தியில் பார்வையை செலுத்தவேண்டும். எவரிடத்திலும் சம்பாஷணை செய்யும்போது அவருடைய வார்த்தையை உற்றுக் கேட்கவேண்டும். நாம்

பேசும் பொழுது அதிக பக்குவமாக யிருந்து கொள்ளவேண்டும். எதிரிக்கு இனிமையான வார்த்தையையே பேசவேண்டும். நாம் பேசும் பொழுது எதிரிக்கு அவ்வார்த்தை விருப்பமில்லை என அறிகுறி யுண்டாவதாக கண்டபொழுது மெள்ள மெள்ள அவ் வார்த்தையை விட்டுவிட வேண்டும். நம்முடைய துன்பத்தைப் பற்றி பிறரிடம் ஒருபோதும் சொல்லக்கூடாது. பிறரிடத்தில் எந்த விஷயமும் தெரிந்ததாக சொல்லிக் கொள்ளக் கூடாது. பிறர் நம்மிடமுள்ள குற்றங்களைக்கண்டு சொன்னால் நாம் அதை ஒப்புக் கொள்ள வேண்டும்.

ஏகாக்ர சித்த நிலை.

ஏகாக்ர சித்த நிலை யென்றால் மனோ சக்தியை உன் இஷ்டப்படி ஏதாவ தொன்றின்பேரில் முழு கவனத்துடன் செலுத்தி மன உறுதியுடன் நிபானிப்பதாம். இவ்வப்பியாஸம் சிலருக்கு மிகவும் கஷ்டமாக யிருக்கும். விடா முயற்சியுடன்

பழகிக்கொண்டுவரின் தடையின்றி சித்தி பெற லாம். தனிமையாக உட்க்கார்ந்து அவயவங்களை அசைவின்றி நிருத்தி கண்களை மூடிக்கொண்டு உனக் கிஷ்டமான ஒரு புஷ்பத்தையோ அல்லது வேறு வஸ்துவையோ உன் மனதின்முன் நிருத்தி மனக்கண்ணினல் அதைப் பார். பிறகு அதனு டைய நிரம் பருமன் அமைப்பு முதலியவற்றை சரியாக நிதானித்து அவ் வஸ்துவை உன் மனக் கண்ணினல் நன்ருகப் பார். ஆரம்பத்தில் அவ் வஸ்து பத்து அல்லது பதினைந்து வினடிகளுக் குள் மறைந்துவிடும். மறுபடியும் முழு மனத் துடன் தியானிக்கவும் பிறகு அது புலப்படும். இவ்விதமாக ஐந்து நிமிஷங்கள்வரையில் மறைய வொட்டாமல் உற்றுப் பார்க்கும் திரமை வந்தால் உன் மனதிற்கு ஏகாக்ர சித்த நிலை கிட்டியது என் றரியவும்.

— —

அப்பியாசம்.

———

தனிமையான ஓர் அறைக்குட் சென்று நல்ல ஆசனத்தி லுட்கார்ந்து உனக்கிஷ்டமான கெடியாரம் மோதிரம் புஸ்தகம் முதலான ஏதாவதொன்றை உனது வலது உள்ளங்கையில் வைத்துக்கொண்டு மூன்று அல்லது நான்கு நிமிஷ நேரம் அதை ஊற்று நோக்கி அதன் தோற்றம் வடிவம் சாயை முதலானவற்றை நினைத்திருக்கவும். மனதை அச் சாமான்பேரில் மட்டும் நிறுத்தப் பழகவேண்டும். இதை பலமுறை செய்யப் பழகவேண்டும். இவ் வப்பியாசத்தை செய்திருக்கையிலேயே உன் மனம் அங்குமிங்கும் ஓடத் துடங்கும். மனதை திடப்படுத்தி அம்மாதிரியாக ஓட ஒட்டாமல் தடுக்கவேண்டும். முதலில் கஷ்டமாக தோன்றினாலும் பழகப் பழக சுலபமாகத் தோன்றும். பின்பு வர வர ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷங்கள்வரை உன்னையும் உன்னைச் சுற்றிலுமுள்ள வஸ்துக்களையும் மறந்து

விட்டு கையிலுள்ள சாமானின்பேரில் ஏகாக்ர திட சித்த நிலையை நிருத்தும் திரத்தை யடைவாய். இதில் ஜெயமடையும் வரை விடா முயற்சியுடன் உனக்கு சாவகாசம் வாய்க்கும்பொழுதெல்லாம் தினந்தோரும் அப்பியசிக்கவேண்டும்.

ஏகாக்ரக சித்த நிலையிலிருந்து யாதொரு காரியத்தையும் தன் முழு கவனத்துடன் தியானிப்பாராயின் அக்காரியம் சிறிது காலத்தில் சித்திக்கும். வீண் கவலையின்றி அவசரப்படாமல் உன் விருப்பம் நிறைவேறு மென்பதை உருதியாக நம்பிடில் அதுவே உன் காரிய சித்திக்கு அனுகூலமாகும். எக்காரியத்தில் உனக்கு நன்மையுண்டாகுமென்று தோன்றுகிறதோ அக்காரியத்தில் உன் மனதை செலுத்தி வெற்றி பெரும் வரையில் பழகு. வீணாக பல காரியங்களை சிந்திக்காதே.

திரேகாரோக்கியம்.

ஏகாந்தமான அறையினுள் சென்று காலை மாலை பின்வருமாறு அப்பியசிக்கவும். மேஜை ஒன்றின் பேரில் கண்ணாடி டம்ளர் வைத்து அதில் மூன்றில் இரண்டுபங்கு குளிர்ந்த ஜலம் விட்டு இரண்டுமூன்று அடி தூரத்தில் ஜலத்திற்கும் கண்ணிற்கும் நேராக இருக்கும்படி உட்கார்ந்து கொண்டு பிராணயாமம் செய்துக்கொண்டு தனக் கெதிரில் மேஜையின்பேரில் உள்ள டம்ளரின் ஜலத்தின் மத்தியில் முழுகவனத்தையும் செலுத்தி பழகவேண்டும். உன்னுடைய திரேகத்தை சுத்தி செய்யவும். தீர்க்காயுளையும் நோயற்ற வாழ்வை யும் கொடுக்கும்படியான சகல கல்பமும் அங்கே இருப்பதாக திடப்படுத்திக் கொண்டு அறை மணி நேரம் ஏகாக்ரசித்த நிலையிலிருந்து அந்த ஜலத் தை பானம்செய்யவும். உன் திரேகத்திலுள்ள வியாதிகளெல்லாம் நீங்கி திடகாத்திர சரீரத்தை யடைவாய்.

உள்மனம், புறமனம்,
ஆனந்தமனம்.

நமது சிரசிலுள்ள மூளையே நமது மனத்தின் பீடமெனப்படும். அம்மூளையானது ஜீவன் நிற்கும் இடமாயும் ஸகுவியாகவும் இருக்கிறது. சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அவைபவமும் நரம்புக் கூட்டங்களால் மூளையோடு இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அம்மூளையை சோதித்து கவனித்துப் பார்ப்போமாயின் முன்மூளை, பின்மூளை, அடி மூளை என் மூன்றுவிதமாககாணலாம். இவைகளிலிருந்து உண்டாகும் சக்திகளே ஒன்றுசேர்ந்து மனம் எனப்படும். அம்மனமானது 1. உள்மனம், 2. புறமனம், 3. ஆனந்தமனம் என மூவகையாகும். சரீரத்திலுள்ள நரம்புகளும் அவையவங்களையும் மூளையையும் அடக்கி ஆளுந்திமை ஆத்மாவினிடமுண்டு. முன்மூளை, பின்மூளை, அடிமூளை ஆகிய இவைகளை மண்டை ஓடு ஒன்றுமூடியிருக்கிறது. முன்மூளை மற்ற இரண்டை விடப்பெரியது. இதிலிருந்து செல்லும் நரம்புக்கூட்டங்கள்

பஞ்சேந்திரங்களாகிய கண், வாய், செவி, மூக்கு' மெய் முதலியவைகளை அடக்கியாளுகின்றன முன் மூளையை புரமனம் ஆளுகிறது. பின்மூளை, உள் மனம் ஆளுகிறது. அடி மூளையை ஆனந்த மனம் ஆளுகின்றது.

இவ்வைவம்புலன்கள் மூலமாக மனிதர் விழித்திருக்குப்போது சாதாரண கிரியைகள் செய்யும் போதும் உலக நடவடிக்கையில் புறமனம் கிரகிக்கும் சக்தியை உடையது. நாம் நித்திரை செய்கையில் பஞ்சேந்திரியங்களும் அடங்கி யிருக்கின்றன. அப்பொழுது புறமனமும் அவற்றோடு அடங்கி யிருந்து அவைவிழிக்கும்போது விழித்துக்கொள்ளும். முன் மூளையின் மூலமாகவே நீ விழித்திருக்கும்போதும் சகல யோசனைகளும், கிரியைகளும் செய்கின்றோம். நாம் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் ஆராய்ந்து பகுத்தரிந்து அதன்முடிவை இரண்டாவது மூளையாகிய பின் மூளையில் வைக்கின்றோம். முன்மூளைக்குச் சமபந்தமான புறமனதை நாம் எவ்வித வஸ்துவை பார்க்கும் போதும் எவர்களோடாவது பேசும்போதும் எத்

தொழிலைச் செய்யும்போதும் நாம் உபயோகம் செய்கிறோம். மனிதருக்குப் பின் மூளையும் அடி மூளையும் முக்கியமானவை. இதுகளுக்கு அற்புத புத்திகள் உண்டு. நாம் தூங்கும்போதும் கனவு காணும்போதும் நம்புறமனம் அடங்கிவிடவே அதை ஜீவகாந்த சக்தி பின் பக்கத்தின் வழி யாக கீழ் இரங்கி பின்மூளையில் வந்து சேறுகிறது. இவ்விடத்தில் உதிக்கும் சக்தி உள்மனம் என்று சொல்லப்படும். ஆகையால் நமது உள் மன திற்கு பின் மூளையே முக்கியமான இருப்பிடம்.

நமது உள்மனது சதாகாலமும் விழித் திருந்து நாம் கனவுகாணும்பொழுது தூங்காமல் தூங்கும் நிலையிலிருக்கும் பொழுதும், யோகாப் பியாச மத்தியில் இருக்கும்பொழுதும் உள் மனமே சதா விழித்திருந்து எல்லாவற்றிற்கும் காரணமாகிறது. நமது கண்களை மூடியிருக்கும் பொழுதே இவ்வுலகத்திலுள்ள எல்லா வஸ்துக் களையும் நாம் இருக்கும் இடத்திலிருந்தே பார்தரி யவும் ஞானதிருஷ்டியாகிய திரமையும் காதின்றி கேட்டரியும் தூர சிரவணம் என்னும் சாத்தியம்

அநேகமாயிரம் மைல்களுக்கப்பால் நடக்கும் சங்கதிகளை அறியும் திரமையும் அல்லது புறமனதை அடக்கி உன் மனத்தின் சக்தியால் ஞானதிருஷ்டி தூர சிரவணம் பிதிர் தரிசனம் பாதாள நிதிதரிசனம் முதலிய அற்புதங்களையும் நடத்தயேதுவாகிறது. புறமனதை அடக்கி யோக நித்திரையில் தூங்காமல் தூங்கும் நிலைக்குகொண்டுவரும் அப்பியாசத்திற்கு ஹிப்னுடிஸம் என்று பெயர். இவ்வித யோக நித்திரையில் உன் மனமானது ஜாக்கிரதையாக விழித்திருந்து எந்தக்கிரியையும் செய்ய சித்தமாயிருக்கும். உள் மனதை அடிக்கடி அப்பியாசித்தால் அநேக அற்புதங்களை செய்யலாம். மனதிற்குள் புகும் ஒவ்வொரு சமாசாரத்தையும் புறமனம் நன்ருக ஆராய்ந்து உன் மனத்திற்கு அனுப்புகிறது, உண்மை எதுவோ அதைத் தழுவி பொய்யை விட்டுவிடும். இதன் மூலமாகத்தான் மனிதருக்குப் பகுத்தரியும் தன்மை காணப்படுகிறது. உன் மனத்திற்கு பகுத்தறியும் தன்மை சிறிதும் கிடையாது. எச்சமாரமும் தன் பக்கத்தில் வந்துவிட்

டால் எக்காலத்திலும் அதை மறக்கமாட்டாது. இவ்வுள் மனத்திடந் தான் ஞாபகசக்தி யெனப் படும். எவ்வளவு காலமானாலும் அவ்வெண்ணங் கள் சிறிதும் அழிவு பெறாமல் தங்கியிருக்கின்றது. வெளி மனம் தொழிலின்றி நித்திரையிலிருக்கும் பொழுது, எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்புடன் இருக் கும் உள்மனம் ஹிப்நாடிசம் செய்கிறவனுடைய மந்திரங்களைக்கேட்டு அதன்படி செய்கிறது. இதற்குதான் ஹிப்னடிஸம் என்று சொல்லப் படும்.

நாம் இப்பொழுது மூன்ருவது மூளையாகிய அடி மூளையைப்பற்றி சிறிது கவனிப்போம். அடிமூளை காலங்குல நீளமும் அறையங்குல அகலமும் அறையங்குல பருமனுமுள்ளது. இதுதான் ஜீவாத்மா நிற்கும் அந்தரங்கமானயிடம். இதுதான் சிசுவாக கருதரிக்கும்பொழுது முதல் முதலில் தோன்றும் மானிட அம்ஸம். இதி லிருந்து தான் மற்ற அங்கங்களும் வளர்கின்றன. ஆகையால் இதுவே மானிட சரீரத்திற்கு ஜீவா தாரம். முன்சொன்ன முன் மூளையும் பின் மூளை

யும் அயர்ந்து தூங்கும்படி ஆத்மயோக அப்பியா சங்கள் செய்தால் அம்மூளையில் ஜீவகாந்த சக்தி அடி மூளையில் பிரவேசித்து அவ்விடத்தில் ஜோதி மயமான ஆத்மா ஆரிய பிம்பம்போல பிரகாசிக்கும். இவ்வித ஆத்மயோக ரகஸ்யத்தை அப்பியசிப்பவர்கள் தாங்களாகவே காணலாம். இம்முறையில் ஒருவன் சித்திபெற்றால், சகல மாயபந்தங்களும் நீங்குவதுடன் ஞானதிருஷ்டி தூர. சிரவணம் பிதிர்தெரிசனம் அற்புத ஆத்ம சித்திகளையடைந்து தேவலோக வாசிகளை அடிக்கடி சந்தித்து ஆனந்த சாகரத்தில் சதாகாலமும் மூழ்கியிருப்பார் என்பதுண்மை.

தூக்க நிலைக்கு வேண்டிய முக்கிய சாதனங்கள்

—:o:—

சாதாரண புத்தி கூர்மையுள்ளவர்கள் எல்லோரும் ஹிப்னுடிஸ நித்திரைக்குள்ளாவார்கள். ஹிப்னுடிஸ தூக்கநிலைக்குக் கொண்டுவர பல

முறைகளிருக்கின்றன. இவை எல்லாவற்றிற்கும் கருத்து தூங்கப்போகுபவரின் பஞ்சேந்திரியங்களை அடக்கி ஒரு வழிப்படுத்துவதே இதற்கு முக்கிய சாதனமாகும். வசிய திருஷ்டி, பிரகாஸமான கண்ணாடி, உருண்டை ரசகுண்டு முதலியவைகளால் ஒருவனுடைய கண்களை மயக்கி தூங்கச் செய்துவிடலாம்.

மகா சித்துகளின் விவரம்.

இவ்வப்பியாசங்கள் முதிர்ச்சியாக மனோவிர்த்தியாகி சங்கல்ப விகல்பமென்னும் சலனசஞ்சனங்கள் நீங்கப்பெற்றும் மனதின் அசைதலாலது நிற்கப்பெற்றும் ஆன்ம சக்தியானது அதிகரிக்கப் பெற்றும் உலக விவகாரங்கள் ஒழியப் பெற்றும் ஆன்ம சக்தியும் பிரம்ம தத்துவமும் வெளியாகும்.

இந்த அப்பியாசங்களை குறித்த நேரங்களில் மட்டும் அப்பியசிப்பவர்கள் கண்களை மூடிக்

கொண்டும் அதே வேலையாக எப்பொழுதும் அப்பியசிப்பவர்கள் கண்களைத்திறந்துக் கொண்டும் செய்யலாம். பகலில் ஒரு மணிநேரமும் இரவில் ஒருமணி நேரமும் குறித்த ஒரேயிடத்திலிருந்து பகலில் ஆகாயத்திலிருந்தும் இரவில் நடு ஜாமத்திற்குப்பின்னும் அப்பியசிக்க வேண்டும்.

அப்பியாசம்.

தனிமையான இடத்தில் உட்க்கார்ந்துக் கொண்டோ அல்லது மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டோ எல்லா அவயவங்களையும் சோரவிட்டு மனக்கண்களினால் மனதைப்பார்த்து அதுகாலியாக இருப்பதாக பாவனை செய்யவேண்டும். அப்படி பாவனை செய்வது மகா கஷ்டமான காரியமாகும். ஒருகாரியம் உன்மனதுள் பிரவேசித்தால் பிடித்து வெளியில் தள்ளு. மற்றொன்று பிரவேசிக்கும் அதையுந்தள்ளு. இன்னொன்று பிரவேசிக்கும் அதையும் தள்ளு. இம்மாதிரியாகவே அநேக நாடு

மல்லிட்டுக் கொண்டிருந்தால் சில வாரங்களில் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்கள் வரையில் மனம் காலியாவதை உணரலாம். நாளாவட்டத்தில் பழகி அரைமணி நேரமவரையில் மனதை காலியாக வைத்திருக்கப் பழகிக்கொள்ளவேண்டும்.

பிறர் மனதின் செய்தியறிதல் அப்பியாசம்.

எவருடைய மனதிலுள்ள செய்தியை அறிய வேண்டுமோ, அவருடைய மனமும் நம்முடைய மனமும் அவருடைய ஆன்மாவும் நம்முடைய ஆன்மாவும் ஒன்று என்பதை தீர்மானித்துக் கொள். மனதினுள் அவருடைய மனமும உன்னுடைய மனமும் ஒன்றென்று ஸ்திரமாக நினைத்து உன்னுடைய மனதை காலி செய்தாயானல், காலியாகயிருக்கு மறை ஒலியை பிரதிபலிப்பதுபோல எதிரியினுடைய மனதிலுள்ள சமாசாரம் உன்னுடைய மனதிற்கு தானாக வரும்.

இறந்த ஆன்மாவின் செய்தியறிதல்

அப்பியாசம்.

இறந்துபோன எந்த ஆத்மாவினுடைய செய்தியை அறியவேணடுமோ அந்த ஆத்மாவின் சமாதிக்கெதிரில் சென்று அந்த ஆன்மாவும் உனது ஆன்மாவும் ஒன்றென்று நினைத்து ஏகாக்ர சித்தத்தோடிருந்தால் நமது முயற்சியின்றி நம் மனதிற்குள் பிரவேசிக்கும் எண்ணம் அவ்வாத்மா வின் எண்ணங்களாம். மனதினாலேயே சகல காரியங்களும் சித்தியாகின்றது.

—:o:—

ஒருவர் தத்துவத்தை ஒருவரிடம் சேர்த்தல்

அப்பியாசம்.

எந்த ஆன்மாவின சக்தியையாவது நமது ஆன்மாவில் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டுமானால் அந்த ஆன்மா உயிரோடிருந்தாலும், மரித்திருந் தாலும் அந்த ஆன்மாவுடன் நமது ஆன்மாவை

சம்பந்தப்படுத்தி அந்த ஆன்மாவும் நமது ஆன்மாவும் ஆகாயத்தைப்போல ஒரே வெட்ட வெளியாக இருக்கிறதென சிந்தித்து அந்த ஆத்மாவே நான் அந்த தத்துவமே என் தத்துவம் என்று அழுத்தமாக சிந்திக்கவேண்டும். திடமான நம்பிக்கை யுண்டாகிவிட்டால் அதன் தத்துவம் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக வந்து சேரும் பெரிய பெரிய காரியங்களுக்கு மகான்களுடைய ஆன்ம சம்பந்தத்தையும் கடவுள் சம்பந்தத்தையும் உண்டாக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

வருமை பிணிகளை நீக்குதல்

அப்பியாசம்.

"என்னுடைய இந்த சரீரமானது மெய்யான சரீரமல்ல. என் சரீரத்திற்கு தோல் தசை எலும்பு நரம்பு கிடையாது. நான் ஆகாயத்தைப்போல சுத்தமான வெட்ட வெளியாக யிருக்கிறேன். நான் அரூபத்தில் அரூபமான ஆகாயத்தின் பரப்பிரம்

மமா யிருக்கின்றேன்· எனக்கு வறுமையுமில்லை பிணியுமில்லை எல்லாம் என்னுலகம். எல்லாம் என்னுடைமை· எல்லாம் சுகம். எல்லாச் செல்வமும் என்னிடம் நிலைபெற்றிருக்கும்" என்று காலையிலும் மாலையிலும் அரைமணிநேரம் சிந்தித்து வந்தால் வருமை பிணி நீங்கி ஆனந்தமயமாயிலகுவார்கள்.

ஹிப்னுடிஸம்.

ஹிப்னுடிஸம் என்பது போலி மந்திர உபதேசம். நரம்பின் தூக்கம் எனப்படும். அந்த நரம்பின் தூக்கத்தினுல் பல விஷயங்களை ஏராளமாக செய்யப்படும். ஹிப்னுடிஸத்தின் திரமையை முற்றிலும் அறிந்தால் அதுதான் துரிய நித்திரைத் தோற்றம். அத் தோற்றமே யோக நித்திரை யெனப்படும். அதனுல் பல வியாதிகளை நீக்குவதும் ஹிப்னுடிஸத்தால் பல பிணிகளை யகற்றுவதும் ஆகிய இவ்விரண்டுகளி லொன்றையே சிந்திக்கவும். ஒருவன் விழித்திருக்கையில்

ஹிப்னுடிஸ உச்சரிப்பா லுண்டாகும் வலுவைக் கொண்டே ஹிப்னுடிஸ துரிய நித்திரையில் சுவாச்சியந்தன்மை இப்படிப்பட்டதென்று அறிய வேண்டும். விழிப்பு நிலையிலிருப்பவனுக் கிருப் பதைவிட தூக்கத்தி லிருப்பவனுக்கு பல மதிக மூண்டு. தூத்கத்தி லிருக்கும்பொழுது ஹிப்னுடி ஸம் செய்பவனுக்கு கட்டுப்பட்டே நடப்பான். இச் சுவாச்சியத்தை உபயோகித்து நித்திரைக்குக் கொண்டுவரும் வழியைக் கூறுவோம்.

ஹிப்னுடிஸம் என்பது ஒருவித தூக்கத்தை உண்டுபண் ணுவது. சிலர் ஹிப்னுடிஸத்தைப் பற்றி முன்னமே கேட்டுமிருக்கலாம் அல்லது பிறர் செய்யும்பொழுது பார்த்து மிருக்கலாம். ஹிப்னுடிஸத் தூக்கத்தை முன்பே அனுபவித்த ஒருவரை நாம் தூங்கச் செய்தால் வெகு நன்மை யைத் தரும். ஆனுல் இந்த விஷயத்திற்குக் கார ணம் அவர்களேயன்றி நம்முடைய சக்தியன்று. நம்முடைய சக்தியை அரிய விருப்பமிருக்கின் முந்தி எப்பொழுதும் பார்த்திராத ஒருவரை ஹிப் னுடிஸ் செய்யவேண்டிய அவசியம். முதலில்

தூங்கச் செய்வது கஷ்டமில்லை. ஆனால் தூங்குவதற்கு தக்க ஆள் கிடைப்பதே கஷ்டம். அப்படி கிடைத்தாலும் நம்முடைய சக்தியை அவன் அறியாமல் தூங்குவதற்கு அஞ்சுவான். தூங்குகிறவனுடைய அச்சத்தை நீக்கும்பொருட்டு விழிப்பு நிலையிலேயே சில அப்பியாசங்கள் செய்து பார்க்கவேண்டும்.

அதாவது நீங்கள் செய்யப்படும் அப்பியாசத்தில் ஒருவனுக்கு சந்தேகமுண்டாகாதிருக்கும் வண்ணம் அவன் உங்களை முழுதும் நம்பும்படி செய்து உங்களிடம் அவனுக்கு உறுதியான நம்பிக்கை உண்டானவுடன் பின்னாலும் சில அப்பியாசங்களிற் பழகவேண்டும். அதில் 1. ஒருவனை பின்புறமாக விழச்செய்தல். 2. அவனை மீண்டும் முன்புறமாக விழச்செய்தல். 3. அவனுடைய இரு கைகளையும் ஒட்டிக்கொள்ளச் செய்தல். 4. அவன் தன்னுடைய முழங்காலை மடக்க முடியாமல் செய்தல். 5. அவ்வாறே முழங்கையையும் செய்தல். 6. இருந்த இடம் விட்டு பெயராமல் செய்தல். 7. அவன் நம்மைப் பின்பற்றி ஓடி

வரும்படி செய்தல். 8. அவனுடைய வாயை மூட முடியாமற் செய்தல். 9. தன் வாயை திரக்க முடியாமற் செய்தல். 10. கை விரல்கள் பத்தும் சேர்ந்திருப்பது வரிக்க முடியாமற் செய்தல் ஆகிய இப் பத்து அப்பியாசங்களும் செய்து தேர்ந்தபின், தூங்கவைக்கப் பழகுவதில் ரொம்பவும் நன்மையைத் தரும். இந்த அப்பியாசங்களுக்குறிய முறைகளை சொல்லுவாம்.

விரலைக்காட்டி தூங்கவைத்தல்.

கண்ணுக்கெதிரில் விரலைக்காட்டி தூங்க வைத்தல். அமலன் சபலனுக்கெதிரில் (அமலன் என்றால் தூங்கச் செய்பவன். சபலன் தூங்குபவன்) தன் வலக்கை விரல்கள் இரண்டை எதிரியின் முகத்திற் கெதிரில் நீட்டி அதை பார்வை புருவ மத்தியில் விழும்படி அவ்வளவு உயரத்தில் இரண்டு கருவிழிகளும் மூக்குக்கு வந்து சேரும்படியான தூரத்தில் வைத்து, அந்த இரண்டு விரல்களும் அகன்றிருக்கவும், இரண்டு கருவிழிகளுக்கு

மூக்கருகில் வரும்போது அவருக்கு நோயுண் டாகாம லிருக்கும்படியான தூரத்தில் கையை வைத்து இரண்டு விழிகளும் நெங்கிவருகிற விதத்தை அவர் தெரிந்துக்கொள்ளாம லிருக்கும் படி கொஞ்சம் தூரத்திலிருந்து விரல்களை கண் ணிற்கெதிரில் கொண்டுபோய் அவருக்கு கண் ணில் நோயுண்டாகா திருக்கும்படி ஓரிடத்தில் அசையாமல் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அப் பொழுது அவர் தூங்கிவிடவேண்டு மென்னும் எண்ணம் நம் மனதில் உறுதியாக இருக்கவேண் டும். இவ்வாறு நினைத்துக்கொண்டு தானங்கே 'தூக்கம் தூக்கம்'' என்று பலமுறை மெல்ல மெல்ல அயர்ச்சி யுண்டாகும்படி தாலாட்டுதல் போல சவாச்சியம் உச்சரிக்கையில் ஒரு வஸ்து வையும் பார்க்காமல் கண்களை மூடிக்கொள்ளச் சொல்லி தூக்கம் என்னும் சுவாச்சியம் உச்சரித்து உச்சியிலிருந்து உள்ளங்கால் வரையில் உடம்பிற் படாமல் தடவுவதுபோல கையை இறக்கிக் கொண்டிருக்கில் தூக்கம் உண்டாகிவிடும். தூங்க வைத்தவர்களை எழுப்புவது கஷ்டமன்று. அது சாதாரண அறை உறக்கமாக யிருந்தால் மேல்

நோக்கி ஏற்றுவதாலும் முகத்தில் குளிற்காற்றை ஊதுவதாலும், விசிறியினால் முகத்தில் விசிறினாலும் தூக்கம் கலையும். தோளில் தட்டி "விழித்துக் கொள்" என்று உறுதியாக சொன்னாலும் விழித்துக்கொள்வான், தூங்கவைத்தவரை விழிப்புண்டாக்க கஷ்டமாயின் அவரை அப்படியே விட்டு விடவும். எழுப்புவதற்கு எத்தனம் செய்யாமலே கொஞ்சநேரத்தில் தானாக விழித்துக் கொள்வார். ஹிப்னாடிஸ தூக்கம் சாதாரண தூக்கமாக மாரின பிறகு தானாக விழித்துக்கொள்வார். தூங்குகிறவர்மேல் குளிர்காற்று பட்டாலும் விழித்துக் கொள்வார்.

ஒருவனுக்கு கைகால்கள் முடக்கிக்கொண்டிருக்கிறதென வைத்துக்கொள்வோம். அவரை ஹிப்னாடிஸ முறையால் தூங்கவைத்து இவருடைய மூட்டுகளிலுள்ள நோய் யாவும் நீங்கிவிட்டது. கைகால்களை நன்றாக நீட்டவும் முடக்கவும் முடியும், இனி எழுந்து தானாகவே நடப்பான் என்று அமலன் மனோதிடத்துடன் சுவாச்சிய முறைக்க நீட்டிக்கொள்ளும். சபலன் தானாக நீட்டாவிட்டால் அமலன் சபலனது அவயவாதிகளைப்பிடித்து மெல்ல நீட்டி மூடக்கிப்பார்க்கவும். இதில் நோய் கொஞ்சமும் இராதென்று மனோ

கிடத்துடன் சுவாச்சியம் உச்சரித்துக்கொண்டே பலமுறை நீட்டி முடக்கியபின் சபலன் தானாக நீட்டி முடக்கும்படி சுவாச்சிய முச்சரிக்கவும். இப்பொழுது சபலன் நோயின்றி தன் அவயவங்களை தானாக நீட்டி முடக்குவார். அமலன் வாயாலுச்சரிப்பதோடு கையாலும் அம்மூட்டுகளின் மேலிருந்து பாதம் வரையில் இறக்கி பலமுறை பூமியில் தட்டவும் வாயாலும் ஊதவும். பிறகு அந்நோய் இராதென்றும் தன் கைகால்களை எதேச்சையாக நீட்டவும் முடிக்கவும் முடியுமென்றும் பலமுறை உறுதிமொழி கூறி அத்தூக்கத்திலேயே இரண்டுமணி நேரம் கிடத்திவைக்கவும், சபலன் சுகமாக தூங்கி திரேக சௌக்கியத்தைப் பெற்று எழுந்திருக்க வேண்டுமென்றும் பிறகு நீ எழுந்திருப்பாய், எழுந்திருந்தவுடன் உன் திரேகத்திலுள்ள அயர்ச்சியெல்லாம் நீங்கி சுக ஜீவியாயிருப்பாய். முன்னிருந்த நோய் நீங்கி சாதாரண திரோகிபோல கைகால் உன் சுவாதீனத்திலிருக்கும், உன் உடம்பில் ஓர்வித சுறுசுறுப்புத் தோன்றும். எழுந்து போவென்றுரைக்க சபலன் மூளை குளிர்ச்சியாயும் சாந்தமாயுமிருக்கும். இவ்விதமாகவே வாய்வு சம்பந்தமான நோய்களைத் தீர்க்கலாம்.

தலைவலி கண்வலி நீக்குவது.

ஒருவனுக்கு மண்டை குத்தலும் கண் கூச்சலுமிருக்குமாயின், அவனை ஹிப்னுடிஸம்செய்து சுவாச்சிய முச்சரித்து கண் புருவத்தையும் தலையில் நோயுள்ள இடத்தையும் தடவி இரக்கவும். வாயாலூதியும் தூக்கத்தினின் றெழுப்புகையில் இனி கண்களில் கூச்சமுண்டாகாதென்றும் தலையில் வலியுண்டாகாதென்றும் சுவாச்சியம் உச்சரித்து எழுப்பினுல் அவன் கொஞ்சம் சுகமடைவான். இம்மாதிரியாக மூன்று தினங்கள்செய்ய பூரண சௌக்கியத்தைப் பெருவான்.

அயர்ந்த நித்திரை யுண்டாக்கும் விதம்.

முதலாவது.

ஒரு சபலனை சுகாஸனத்தி லிருத்தி துயில் சுவாச்சியத்தை உச்சரித்து உன் வலது ஆள் காட்டி விரலின் முனையாய் அவன் தலையில் உச்சி

யில் லேசாக யிருத்தி வட்டமிட்டுக்கொண் டிருக்கையில் அவனுக்கு ஆழ்ந்த நித்திரை வரத் தடையிராது.

இரண்டாவது.

ஒரு சபலன் தன் கண்களை மூடிக்கொண்டும் வலது கை நடுவிரலால் வலது காதை மூடிக்கொண்டும், இடதுகை நடுவிரலால் இடது காதை மூடிக்கொண்டும் இருக்கச்சொல்லி பிறகு கொஞ்ச நேரத்திற்கெல்லாம் பற்பல நாதங்கள் அவனுக்குக் கேட்குமென்றும் அதை கூற்மையாக கவனிக்கவேண்டுமென்றும் அவனுக்குச் சொல்லி சுவாச்சியம் உச்சரித்தால நித்திரையிலாழ்வான்.

மூன்றாவது.

ஒரு சபலன் தலையின் பின்புறமாகிய கழுத்தின் மேற்பாகத்தை ஒரு நிமிஷ நேரம் உன் வலதுகை விரல்களால் லேசாக சூடுண்டாகும்படி அழுத்திக்கொண்டிருந்து பின்பு உன் கைவிரல்கள் விரித்தவண்ணமாய் கீழ் நோக்கி நடு முதுகு

வரையில் பத்து அல்லது பதினைந்து தடவை தடவிக் கொடுக்கில் தூக்கம் அதிகரித்து உறங்கி விடுவான்.

நான்காவது.

ஒரு சபலனை பிராணயாமம் செய்துக் கொண்டே அவன் கண்களை மூடிக்கொண்டிருக் கச்சொன்னால் தூக்கம் சீக்கிரத்தில் வந்துவிடும்.

ஐந்தாவது.

ஒரு சபலன் கண்களை மூடிக்கொண்டு "நான் இதோ தூங்கிவிட்டேன்" என்ற சுவாச்சியத்தை முழு கவனத்துடன் மனதிற்குள் உச்சரித்துவரில் சீக்கிரத்தில் ஆழ்ந்த நித்திரை வந்துவிடும்.

ஆறாவது.

ஒரு சபலன் கண்களை மூடிக்கொள்ளச் சொல்லி அவன் கண்ணிமைகளை உன் வலது ஆள்காட்டி விரலாலும் மோதிர விரலாலும் லேசாக அழுத்திக்கொண்டு இருந்து பின்பு உன் நடுவிரலை நெற்றியின் மேற்புறத்திலிருந்து புருவ

மத்திவரை கீழ்நோக்கி பலவிசை தடவிக்கொண் டிருக்கில் நித்திரை அதிகரித்துவிடும்.

ஏழாவது.

ஒரு சபலன் புருவ மத்திக்கு அடிபாகத்தில் அதாவது கடைக்கண்களை வலதுகை இரண்டு கைவிரல்களால் லேசாய் அழுத்துவதாலும், தேய்த்திடுவதாலும் தூக்கம் அதிகரித்திடும்.

எட்டாவது

ஒரு சபலன் புருவ மத்தியில் (ஞானக்கண் ணிருக்கும் ஸ்தானம்) உன் வாயால் உஷ்ணமான காற்றை ஊதுவதால் தூக்கம் அதிகரிக்கும்.

ஒன்பதாவது

ஒரு சபலன் கண்களை மூடும்வரையில் புருவ மத்தியிலிருந்து சுமார் ஒரு அங்குல தூரத்தில் ஓர் காந்த ஊசியை பிடித்தால் அயர்ந்த நித்திரை யுண்டாகும்.

பத்தாவது

கரங்களிரண்டையும் சூடுண்டாகும்படி நன்ருக தேய்த்து சபலன் நெற்றியில் வைத்தால் அவனுக்கு அயர்ந்த நித்திரை வரும்.

பாம்புகளை வசியஞ்செய்தல்

இதற்கு மனோதிடமும் வசீகரப் பார்வையும் அவஷ்யமானது. பாம்பாட்டிகள் பாம்புகளை வசியம் செய்யும்பொழுது நீ பார்ப்பாயாகில் அவன் முதல் முதல் குழையினுல் ஊதுகையில் அச் சங்கீதத்தைக் கேட்டமாத்திரத்தில் பாம்புகள் புத்திலிருந்து வேகமாக வெளியேரிவந்து படமெடுத்தாடும். அவனுடைய கூர்மையான வசீகர திருஷ்டியை அந் நாகத்தின் புருவமத்தியில் நாட்டி சதா அதன்பேரில் கவனத்துடன் தன் அங்கங்களை அசைத்துக்கொண்டிருக்கையில் நாகத்தின் கண்கள் பார்வை குறைந்து இனிய சங்கீதத்தொனியால் வசப்பட்டு பாம்பாட்டி அசைகிறபடியே அதுவும் அசைந்து விளையாடி சொக்கிப்போய்விடும். மந்திர மூச்சரிப்பென்பது, திடசித்த மேர்ப்படுவதர்க்காகவே. ஆனுல் மந்திரத்தி

னால் பாம்பு வசப்படாது. தந்திரத்தினாலும் வசிய திருஷ்டியினாலுந்தான் வசப்படும்.

காட்டு மிருகங்களை வசியஞ்செய்தல்

காட்டு மிருகங்களை வசியஞ் செய்வது மிகவும் கஷ்டமான வேலை. திடதமும் வசீகரப் பார்வையும் நன்றாக அப்பியசித்த பிறகே இத் தொழிலில் இறங்கவேண்டும். பெரிய கண்காட்சி சாலையொன்றிற்குப் போய் மிருகங்களின் கூடுகளுக்கப் பால் சுமார் நான்கு அல்லது ஐந்தடி தூரத்தில் நின்றுக்கொண்டு மிருகத்தின் புருவமத்தியை நோக்கி வசீகரப் பார்வையின் திருஷ்டியை செலுத்தி பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிஷங்கள் பயப்படாமல் மனோ தைர்யத்துடன் நின்றுகொண்டு இரு கரங்களாலேயும் அதன் தலை உயரத்தின்மேலிருந்து பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் கீழ்நோக்கி மெஸ்மரிஸ தடவுதல் பாவனை செய்ய. இதற்குள் அம்மிருகம் ஒடுங்கி வணங்கி உன்னையே பார்த்து அருகில் வந்து மயங்கி படுத்து விடும். இவ்வித ரகஸ்யங்களைக் கொண்டே மிருகத்திற்குப் பின்புறத்தை காட்டாமலும் கண் பார்வையை சற்றேனும் அக்கம் பக்கத்தில் திருப்பாம

லும் வசிய திருஷ்டிப் பார்வையை நிருத்தி கூட்டிற்குள் புகுந்து மிருகத்தை தடவிக் கொடுத்து சர்க்கஸ்காரர்கள் விளையாட்டைக் காட்டுகிறார்கள். இதன் ரகஸ்யங்கள் யாவையும் நம் முன்னோராகிய மகரிஷிகள் அறிந்தே காடுகளிலும் மலைகளிலும் இருந்து துஷ்ட மிருகங்களை அடக்கி யாதொரு பயமுமின்றி தம் தொழிலை நடத்தி வந்தனர்.

அணிலை வசியஞ்செய்தல்

அணிலைப் பிடித்து அதன் தலையிலிருந்து வால் முனைவரையில் முதுகு வழியாக இலேசாய் இரண்டு நிமிஷங்கள் தடவி இரக்குதலாலும் பிறகு அதன் நெற்றி முதல் மூக்கு முனைவரையில் கீழ் நோக்கி தடவி இரக்குதலாலும் அது கண்களை மூடி தூங்கி விடும். பிறகு கை குட்டையை அதன் முகத்திற்குப் பின் சுழற்றி குளிர்ந்த காற்றை வீசி கை தட்டினால் அது எழுந்து விடும்.

85692

"மனோரஞ்சினி பிரஸ்," சௌகார்பேட்டை, சென்னை.

அற்புதமான தமிழ் நாவல்

தனவல்லி

அல்லது

கள்ளரை ஏமாற்றிய கட்டழகி.

ஆண்பிள்ளைகளை விட பெண்பிள்ளைகளே சாமர்த்தியத்தில் மிகுந்தவர்களென்பதை நிரூபிக்கும் செந்தமிழ் நாவல். தன்னுடைய காதலனைக் காப்பாற்ற கதாநாயகி செய்யும் துணிகரமான செயல்கள் மனதை திடுக்கிடச் செய்யும்.

விலை அணா 2.

$2\frac{1}{2}$ அணா ஸ்டாம்பு அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு அனுப்பி பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

விநோத கதா சேகரன்.

அல்லது

வசந்தகாதலி தோற்றம்

அதிசயம், ஆனந்தம், இன்பரசம் ததும்பியதும் தித்திக்கும் நாவல்கள் நிரைந்துள்ளதுமான கதா சிரோரத்னம்.

விலை அணா 9.

10 அணா ஸ்டாம்பு அனுப்பி பெற்றுக்கொள்ளவும்.

விலாசம் :—

M. ராதாகிருஷ்ண நாயுடு,

நெ. 20 கருப்பண்ணன் தெருவு,

சேளகார்பேட்டை, சென்னை.